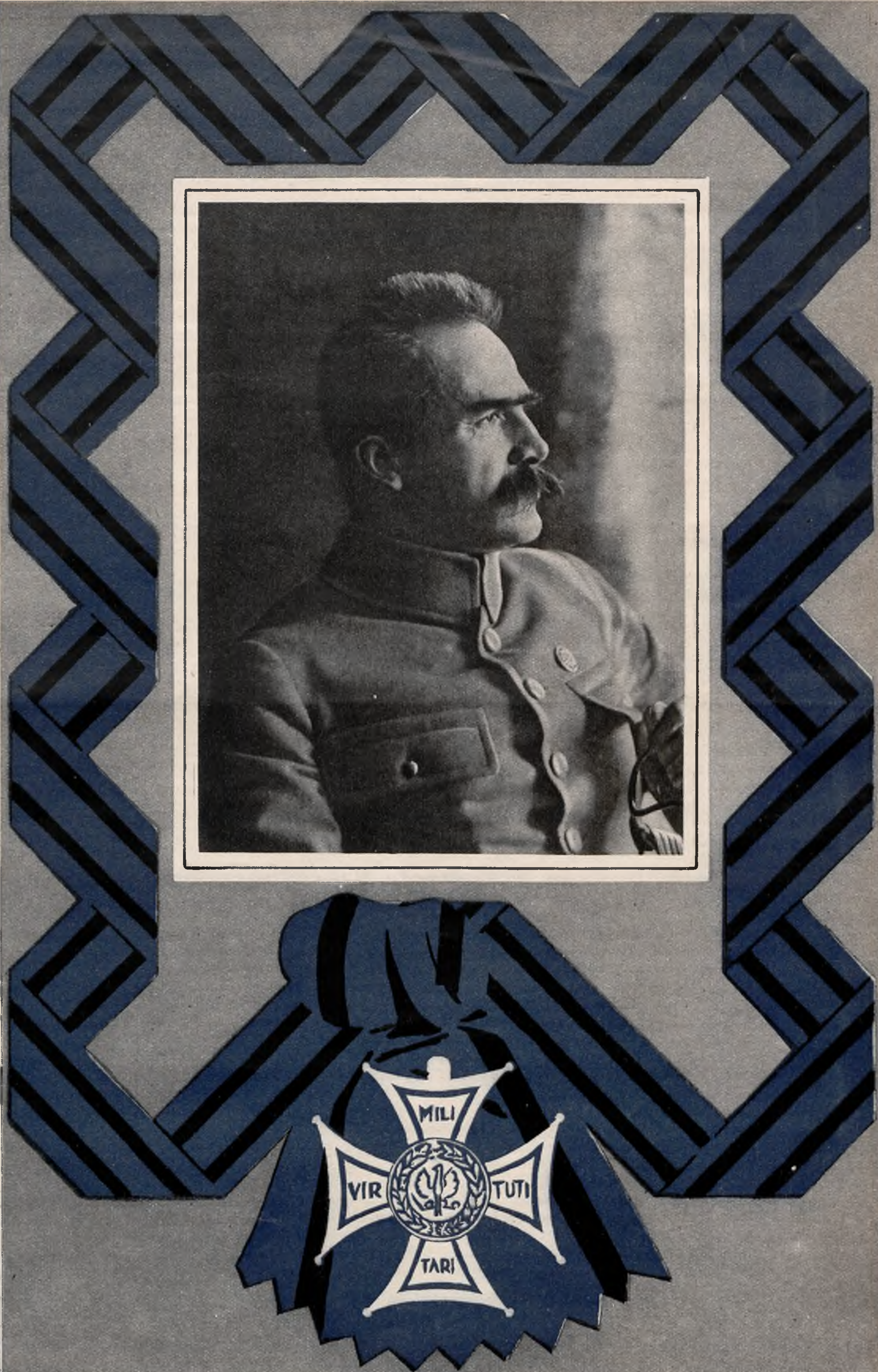
DROGA DO ZDROWIA

MAJ — CZERWIEC NUMER 3 1935 ROK



PIERWSZY MARSZAŁEK POLSKI JÓZEF PIŁSUDSKI — NIE ŻYJE!

Wskrzesiciel i Budowniczy Polski, Marszałek Józef Piłsudski zamknął oczy na wieki! Odszedł Wódz, który ostrzem bagnetu Żołnierza Polskiego wywalczył Niepodległość Polski. Odszedł Mąż Stanu, który swym niezgłębionym rozumem i wiedzą samodzielny byt Polski i należne dla Niej miejsce wśród innych narodów utrwalił.

Odszedł Twórca Ustawodawstwa społecznego, najgorętszy Obrońca sprawiedliwości społecznej i niestrudzony Opiekun świata pracy. Marszałek Piłsudski wprowadził bowiem, jako Naczelnik Państwa, dekretem z dn. 11 stycznia 1919 r., już w pierwszych tygodniach swych rządów, obowiązkowe ubezpieczenie na wypadek choroby, stwierdzając tym aktem zrozumienie potrzeb ludzi pracy, przejawiając Swą troskę o zdrowie szerokich mas ludności, stwarzając podstawę dla zorganizowania należytej opieki nad chorymi!

Hołd pamięci Wielkiego Człowieka i Twórcy pierwszych praw społecznych niech się przejawi przez wzmożony wysiłek w myśl Jego wskazań na wszystkich odcinkach pracy, a Jego bezgraniczne poświęcenie dla Narodu i Państwa, Jego wytrwałość w dążeniu do wielkich celów niech będą bodźcem w spełnianiu naszych codziennych obowiązków.

Cześć Jego nieśmiertelnej pamięci!

Orędzie Pana Prezydenta Rzeczypospolitej

DO OBYWATELI RZECZYPOSPOLITEJ

Marszałek Józef Piłsudski życie zakończył.

Wielkim trudem Swego życia budował siłę w Narodzie, genjuszem umysłu, twardym wysiłkiem woli Państwo wskrzesił. Prowadził je ku odrodzeniu mocy własnej, ku wyzwoleniu sił, na których przyszłe losy Polski się oprą. Za ogrom Jego pracy danem Mu było oglądać Państwo nasze jako twór żywy, do życia zdolny, do życia przygotowany, a Armję naszą — sławą zwycięskich sztandarów okrytą. Ten największy na przestrzeni całej naszej historji Człowiek z głębi dziejów minionych moc swego ducha czerpał, a nadludzkiem wytężeniem myśli drogi przyszłe odgadywał. Nie Siebie tam już widział, bo dawno odczuwał, że siły Jego fizyczne ostatnie posunięcie znaczą. Szukał i do samodzielnej pracy zaprawiał ludzi, na których ciężar odpowiedzialności skolei miałby spocząć. Przekazał Narodowi dziedzictwo myśli o honor i potęgę Państwa dbałej. Ten Jego Testament, nam żyjącym przekazany, przyjąć i udźwignąć mamy. Niech żałoba i ból pogłębią w nas zrozumienie naszej — całego Narodu — odpowiedzialności przed Jego Duchem i przed przyszłemi pokoleniami.

Prezydent Rzeczypospolitej
I. MOŚCICKI

Warszawa-Zamek, dnia 12 maja 1935 r.

Przemówienie Pana Prezydenta Rzeczypospolitej u wrót Wawelu, kędy na wieki spoczął Marszałek Józef Piłsudski

»Cieniom królewskim przybył towarzysz wiecznego snu. Skroni jego nie okala korona, a dłoń nie dzierży berła. A królem był serc i władcą woli naszej. Półwiekowym trudem swego życia brał we władanie serce po sercu, duszę po duszy, aż pod purpurę królestwa swego ducha zagarnął niepodzielnie całą Polskę.

Śmiałością swej myśli, odwagą zamierzeń, potęgą czynów z niewolnych rąk kajdany zrzucił, dla bezbronnych miecz wykuł, granice nim wyrąbał, a sztandary naszych pułków sławą uwieńczył.

Skażonych niewolą nauczył honoru bronić, wiarę we własne siły wskrzeszać, dumne marzenia z orlich szlaków na ziemię sprowadzać i w twardą rzeczywistość zamieniać.

Dał Polsce wolność, granice, moc i szacunek.

Czynami swemi budził u wszystkich po wszystkie krańce Polski iskry tęsknot do wielkości.

A miljony tych iskier z miljonów serc wracały rozżarzone miłością do tego, który je wskrzeszał, aż stał się on jasnością, spływającą na całą naszą ziemię i płomieniem wytapiającym kruszec bezcenny, który w skarbcu narodowym naszych wartości moralnych pozostanie odtąd na wieki.

Wielkie dziedzictwo pozostawił w spadku po sobie ten potężny władca serc i dusz polskich.

Cześć, jaką otaczaliśmy Józefa Piłsudskiego za jego życia, wzmaga się dziś i potężnieć będzie w Polsce z godziny na godzinę, coraz stokrotniej.

Niech hołdy dziś prochom wielkiego Polaka składane zamienią się w śluby dochowania wierności dla jego myśli w daleką przyszłość przenikających. Niech przekują się w obowiązek strzeżenia dumy i honoru narodu, niech wole nasze do twardej pracy i walki z trudnościami zaprawią, a serca nasze wielką jego dla Ojczyzny miłością rozpalą.

U bram domostw naszych postawmy warty, byśmy bezcennego kruszcu cnót przez niego pozostawionych nie uszczuplili, niczego z wielkiego po nim dziedzictwa nie uronili i byśmy duchowi jego, troską za życia o losy Polski, umęczonemu, spokój w wieczności dali.«

MYJMY RĘCE STARANNIE I CZYSTO

RĘCE ludzkie, jako narząd chwytny, stale znajdują się w styczności z różnemi przedmiotami świata zewnętrznego. Posługujemy się niemi nieustannie podczas pracy, jedzenia, zabawy i na każdym kroku w życiu codziennem. Czystości rąk powinniśmy poświęcać wiele uwagi, o ile możności chronić je przed zetknięciem z rzeczami brudnemi, myć je często i starannie, w przeciwnym bowiem razie nasze własne ręce mogą stać się rozsadnikami chorób zakaźnych. Rękami dotykamy nosa, ust oraz oczu, więc brudna ręka bezpośrednio przenosi zarazki ze świata otaczającego do naszego własnego ustroju.

Nigdy przeto brudnemi rękami nie przecieraj oczu, nie śliń palców podczas liczenia pieniędzy lub przy przewracaniu kartek książki, zwłaszcza jeżeli wypożyczamy ją z bibljoteki publicznej.

Na tych wszystkich przedmiotach, które przechodzą z rąk do rąk tak często, że można je nazwać obiegowemi, gromadzą się wszelkiego rodzaju drobnoustroje (ropne, gruźlicze i t. p.), które potem własną brudną ręką przeszczepić możemy na skórę, błonę śluzową, skąd przenikają one wgłąb ustroju.

Podczas mycia się nie można ograniczyć się do spłókiwania rąk wodą, lecz trzeba je namydlić, brud bowiem jest tłusty (pot), a mydło rozpuszcza tłuszcz. Należy zwrócić osobliwą uwagę na paznogcie, koło których tworzą się załamki i uchyłki, w których brud się gromadzi w większej ilości i z których najtrudniej jest go usunąć.

Z ilu źródłami zanieczyszczenia stale się styka ręka ludzka wyjaśni nam następujący obrazek, zaczerpnięty z życia codziennego.

Gospodyni domu umyła ręce i wychodzi na miasto. Bierze więc kapelusz i płaszcz, nakłada kalosze, w których dnia poprzedniego chodziła po mieście; przy tem, oczywiście, wszystkich tych przedmiotów musi dotknąć rękami. Schodzi następnie po schodach, opierając się na poręczy, której poprzednio dotykało mnóstwo ludzi, otwiera drzwi, chwytając za klamki. Na ulicy spotyka sąsiadkę, u której leży chore dziecko, i wita ją uściskiem dłoni. W kilka chwil głaszcze psa jakiejś znajomej, wchodzi do sklepu i palcami dotyka materjałów, a często nawet produktów spożywczych, sięga po portmonetkę, wyjmuje z niej pieniądze i płaci, przyjmuje drobne, a wkońcu po uczynionych zakupach udaje się do domu zdrowia, aby odwiedzić chorą przyjaciółkę.

Ileż razy w ciągu tego pracowitego przedpołudnia dotknęła ręką twarzy, przetarła oczy, lub wytarła nos. Każdy z tych ruchów mógł się okazać zgubnym dla zdrowia, gdyż każdym razem mogła przenieść do swego ustroju zarazki i zakazić się niemi.

Z niniejszego obrazka jasno wynika, że należy unikać zbytecznego dotykania oczu, nosa, ust rękami, zwłaszcza dłoniową ich powierzchnią i możliwie często starannie myć ręce. W ten sposób w znacznej mierze zmniejszymy szanse zakażenia się i zawleczenia choroby do domu.

Dr. B. M.



PODSTAWY WYCHOWANIA

WYCHOWANIE — jest przykładem i miłością — twierdzi wielki przyjaciel dzieci Fröbel, od którego wzięły nazwę, jako od twórcy, ogródki dziecięce. Wydaje się to zupełnie prostem, ale nakłada na wychowawców odpowiedzialność, bo innemi słowami można tę myśl wyrazić tak: jakim jesteś sam takim będzie twe dziecko. Głównie tyczy się to matki, z którą dziecko zwykle więcej przebywa, niż np. z ojcem. Dziecko naśladuje matkę we wszystkich ruchach, trudno więc sobie wyobrazić, żeby nie naśladowało błędów matki. A dziecko jest bystrym obserwatorem i ukryć błędów swych matka przed niem nie może. Jakaż więc jest na to rada? Jedyna rozsądna każe matce zwalczać swoje błędy z miłości dla dziecka. Rada to dobra, ale trudna do przeprowadzenia — boć przecież ludzie tak dobrze widzą wady innych ludzi a tak chętnie przeoczają swoje. Trudnem więc będzie zadanie matki, która zechce widzieć swoje błędy i walczyć z niemi, ale sprawa jest bardzo doniosła i walki warta, bo matka zawsze musi pamiętać o tem, że dusza dziecka jest wrażliwa i że takiem będzie dziecko człowiekiem, jakiem je matka w pierwszych latach życia wychowa. Wpływ ojca na dziecko jest o wiele mniejszy. Dziecko ojca widzi o wiele rzadziej i dlatego często go idealizuje, nie dostrzega jego błędów. Dziecko uczy się od matki, z którą wciąż jest razem. Matka musi się więc o to starać, by nie uczyła dziecka złego. Szczególnie unikać winna matka kłamstwa. Oto mały przykład: matka po raz pierwszy chwyciła dziecko na kłamstwie. Oczywiście zareagowała na nie powiedzeniem: „Fe, wstydź się, nie wolno kłamać!", ale dziecko w tej samej chwili przypomniało sobie, że matka wymówiła się od wizyty niemiłej sąsiadki w ten sposób, że poleciła służącej powiedzieć, że jej niema w domu, albo na prośbę dziecka o danie mu jeszcze jednego cukierka, odpowiedziała, że już niema cukierków, choć dziecko wiedziało doskonale, że w szafie jest cukierków większa ilość. Dziecko matki tak postępującej z pewnością nie będzie się wstydziło kłamać boć ono matkę tylko naśladuje. Matka więc musi stale uważać na siebie i tak postępować, jakby chciała, żeby postępowało jej dziecko.

Pamiętać przytem trzeba, że właśnie w pierwszych latach życia kształtuje się człowiek. Przecież trudniej jest u starszego dziecka zwalczać błędy zakorzenione przez matkę, niż zapobiegać temu, aby te błędy wogóle nie powstawały. Dlatego ten kto chce wychować dziecko musi nad sobą ustawicznie pracować, musi się sam podnieść i uszlachetnić.

Każda matka chciałaby mieć mądre i dobre dziecko. Niechaj więc każda pamięta o tem, że tylko mądra i dobra matka może mieć takież dzieci.

Dr. M. E.

MUCHA — WROGIEM CZŁOWIEKA



Mucha pięć razy powiększona. Na nogach muchy oznaczone barwą czerwoną i niebieską zarazki gruźlicy, tyfusu i czerwonki powiększone 1000 razy. Zarazków takich mucha może zebrać na swoich nogach kilka miljonów. Zarazki te pozostawia na pokarmach i na naczyniach stołowych.

W OKRESIE zbliżającego się lata należy zwrócić uwagę na muchę, która jest dokuczliwym i bardzo niebezpiecznym owadem dla człowieka.

Ta napozór „niewinna" mucha — stały gość naszych mieszkań, szczególniej znajdujących się w pobliżu obór, stajen i śmietników wyrządza nam wiele przykrości zanieczyszczając jedzenie, szyby okien, obrazy, lustra i ściany mieszkań. W okresie lata mucha staje się wprost niebezpieczną dla człowieka, gdyż posiada zdolność przenoszenia na swoim tułowiu, nogach i pyszczku około 65 miljonów zarazków różnych chorób zebranych z padliny, sal szpitalnych, dołów ustępowych, odchodów ludzkich i zwierząt, plwocin i innych brudnych miejsc.

Zarażona mucha siada na naszych pokarmach, na naczyniach kuchennych i stołowych i pozostawia na nich zarazki różnych chorób, które wraz z pożywieniem przedostają się do naszego przewodu pokarmowego i stają się powodem niebezpiecznych chorób, jak: tyfus, czerwonka, gruźlica, cholera i inne. Stwierdzone zostało, że choroby te w okresie epidemji rozwijają się w znacznej mierze za pośrednictwem much.

Podobną do muchy domowej tak z rozmiarów, jak i z wyglądu jest t. zw. bolimuszka, która siadając na skórze konia, psa, a nawet człowieka nakłuwa ją długim czarnym smoczkiem i wysysa krew. Jest ona b. niebezpieczna, gdyż przebywając na chorem zwierzęciu przelatuje na zdrowe i na człowieka i może przenieść zarazki pewnych chorób zakaźnych kończących się śmiercią np. wąglik.

Aby wypowiedzieć wojnę muchom należy poznać ich życie i sposób rozmnażania. Mucha jest owadem b. płodnym, składa ona ogromną ilość maleńkich walcowatych jajeczek: do nawozu, na mięso, w śmieciach, na resztkach pożywienia, do nieczysto utrzymywanych spluwaczek, dołów kloacznych i t. p. Po 24 godzinach, a nawet prędzej (nieraz po 12 godzinach) wylęgają się z tych jajeczek robakowate beznogie gąsienice, które szybko rosną i po pewnym czasie przeobrażają się w baryłkowate poczwarki, z których wylatuje młoda mucha. Jedna mucha znosi naraz około 200 jajeczek i w ciągu 5—6 miesięcy letnich jest w stanie znieść ich kilkadziesiąt tysięcy. Możemy sobie wyobrazić sumę potomstwa kilku much, które przezimowały w naszem mieszkaniu! Na szczęście istnieją w przyrodzie środki ograniczające rozwój liczebny much pod postacią w pierwszym rzędzie ptactwa.

Musimy również i my przyczynić się do tępienia much w naszych mieszkaniach, aby ochronić zdrowie i życie swoje i naszych dzieci.

Najodpowiedniejszą porą do tępienia much są wczesne miesiące lata. Należy więc nietylko łapać i zabijać muchy (muchołapki, lep, trutki) ale również i uniemożliwiać ich rozmnażanie, a więc: uporządkować śmietniki, nawóz ze stajen i obór powywozić w pole, ściany w mieszkaniach, oborach, stajniach i chlewach wybielić, ustępy oczyścić i wejście do dołów kloacznych szczelnie zaopatrzyć, aby muchy nie mogły się do nich przedostać. Gdzie niema krytych śmietników należy na podwórkach przygotować skrzynie lub beczki z przykrywami i wszelkie odpadki kuchenne składać do nich. Na wsiach należy również zwracać uwagę, aby przy każdym domu był ustęp i aby do odchodów ludzkich nie miały dostępu muchy.

Aby muchy nie miały pożywienia w mieszkaniach naszych i nie zakażały naszego jedzenia, należy pożywienie przechowywać pod przykryciem lub w zamkniętych miejscach, a pozostałe resztki zaraz usuwać ze stołu. Surowe owoce, na których zawsze znajdują się chorobotwórcze zarazki przyniesione przez muchy należy przed jedzeniem dokładnie obmyć w przegotowanej wodzie.

Po zastosowaniu tych środków zapobiegawczych ochronimy nasze zdrowie przed ciężką, a nieraz śmiertelną chorobą przyniesioną przez muchy.

Z. Bel.



Czerwie muchy 2-u krotnie powiększone. Żyją około 12—14 dni na odpadkach jedzenia w śmietnikach, nawozie, a następnie przekształcają się w poczwarki.



Kość rzucona do śmietnika jest bardzo dobrą pożywką dla potomstwa muchy. Na kości tej uwidocznione są białe jajeczka, które złożyła mucha (powiększona trzechkrotnie). Dorosła mucha może złożyć około 200 jajeczek dziennie. Z jajeczek następnie po 24 godzinach wylęgają się czerwie (robaki).



Poczwarka muchy 5-cio krotnie powiększona, powstała z czerwia. — Z poczwarki wylatuje mucha. — Jedna mucha daje około 5000 młodych much miesięcznie.

DOM DZIECKA[1]



JEST śliczna bajka Ejsmonda, która mówi o tem, jak to zaczęli się spierać ludzie smutni z ludźmi radości pełnymi czy więcej jest radości, czyli też smutków na ziemi. Aby spór sprawiedliwie rozstrzygnąć postanowiono zważyć wszystkie radości i smutki ziemskie. Waga okazała się równa. Wówczas na szali radości położył anioł uśmiech dziecięcy. I szala natychmiast opadła, druga natomiast uniosła się wgórę „jakby smutki nie były smutkami..."

O tej czarodziejskiej sile uśmiechów dziecięcych zapominamy zbyt często. Zdawaćby się mogło że niema wprost miejsca na nie w zawrotnem tempie życia współczesnego. Polityka, technika krocząca olbrzymiemi krokami naprzód, sport ze swemi wyczynami, zawodami i mistrzostwami, — turystyka — rekordy wszelkiego rodzaju na wszelkich polach — oto co emocjonuje ogół. Nieliczni tylko zdołali uniknąć hipnozy i szukają Polski nowej, Polski Jutra, tam, gdzie z natury rzeczy tworzyć się musi — wśród najmłodszych jej obywateli.

Nie myślę tu o zawodowcach, których już sama praca — przeważnie z zamiłowaniem i zapałem wykonywana — wiąże mocno z dziećmi.

Nietylko oni ale i my wszyscy jesteśmy odpowiedzialni za tę Polskę Jutra, bo i nasze wszystkie przeżycia bardziej lub mniej bezpośrednio łączą nas z tymi, którzy kiedyś podejmą nasze zobowiązania życiowe.

Cytowany na początku Ejsmond powiada, że wszystkie dobre dzieła zaczynają się z myślą o dziecku. Parafrazując to twierdzenie można rzec, że złe są te dzieła, których się dokonywa bez myśli o dziecku — i zilustrować to odpowiedniemi przykładami. Ponieważ jednak zadaniem mojem jest głosić przez 5 minut optymizm, wolę zostawić te posępne dzieła naboku i zaproponować natomiast państwu swobodną inscenizację pewnej bajki czarodziejskiej. Bo wszakże w bajkowo-czarodziejskiem świecie szukamy ucieczki przed codzienną, szarą kumątroską.

Więc najpierw wprowadzam na scenę tłum dzieci niedożywionych, źle odzianych, dzieci-włóczęgów, dzieci-przestępców. Gazeciarzy ulicznych, dziecięcemi głosikami reklamujących ohydne zbrodnie. Przemyślnych naciągaczy wyłudzających grosze dziś na chorą matkę, jutro na ojca, który wrócił z kryminału. Dziewczątka 10—12-letnie z naiwnym cynizmem narzucające się przechodniom. Dzieci, które nie mają własnego kąta i własnego łóżka, których po kilkanaścioro gnieździ się w wilgotnej suterenie. Dzieci, które matka zamyka na klucz wychodząc do pracy — a gorzej jeszcze, gdy pracy niema, domu niema, gdy matka wychodzi z dzieckiem na ulicę, tam je żebraniny uczy i śledzi zza węgła jak się ono do tego procederu bierze.

A teraz baczność! Teraz nasza rola się zaczyna, teraz my wkraczamy na scenę. Zabieramy całe to bractwo — wszystkich tych przyszłych żołnierzy Rzeczypospolitej, jej rzemieślników, urzędników — a kto wie? może i polityków, ministrów, podróżników, artystów i naukowców — wszystkich przenosimy do Domu Dziecka, w którym poczują się pełnoprawnymi obywatelami. Tam czeka je obfity posiłek i dobrze ogrzana obszerna sala. Tam przestaną przytłaczać dziecko sprawy dorosłych swą treścią tak ważną a tak niezrozumiałą i daleką! Tam jego troski i radości będzie się traktowało ze zrozumieniem i poważnie. Tam zawsze znajdzie się czas na to, by na pytanie odpowiedzieć, wątpliwości rozproszyć. Każde dziecko będzie mogło bodaj kilka godzin dziennie spędzić w tej rzeczypospolitej dziecięcej i uczyć się w niej jak zczasem zostać obywatelem Rzeczypospolitej polskiej. Uczyć się swobodnie, nieświadomie niemal — poprostu przez wzrastanie w to małe społeczeństwo własne i przeżywanie w niem normalnie swego dziecięctwa. Bo to jedynie daje rękojmię harmonijnego i normalnego dalszego rozwoju.

Bajka to? Prawdą uczynić ją możemy. Trochę tylko wysiłku, trochę drobnych wyrzeczeń. Ot — kilka papierosów dziennie mniej, pieszy spacer zamiast taksówki, skreślenie bodaj raz w tygodniu tego bez czego obejść się można. Drobne nawet oszczędności — byle masowe wzrosną do sum potężnych.

Czyż to tak trudno wznieść Dom Dziecka pod który mamy już grunt i którego plany są opracowane do najdrobniejszych szczegółów? Tylko zwieźć materjał i budować!

A umożliwi to pięć minut optymizmu dziennie, podczas których z wiarą w powodzenie włożymy bodaj pięć groszy do skarbonki Domu Dziecka.[2]

Br. B.

[1] Pogadanka radjowa p. t. „5 minut optymisty".

[2] Informacyj w sprawie Domu Dziecka w Krakowie udziela Redakcja „Drogi do Zdrowia".

HIGJENA MIESZKAŃ

DOM jest miejscem wypoczynku po pracy. Wypoczynek powinien się odbywać w warunkach choćby minimalnych wygód i estetycznego otoczenia.

Wygodnem jest to mieszkanie, w którem każdy członek rodziny ma swój własny kąt, gdzie się nie czuje skrępowanym i może, w razie potrzeby, w samotności odpocząć. Najlepiej i najzdrowiej jest, jeśli każdy dorosły człowiek w rodzinie ma swój osobny pokój, może też mieścić się i 2 albo 3 osoby w jednym pokoju, koniecznem jest jednak, żeby na 1 osobę dorosłą wypadało w tym pokoju około 20 metrów sześciennych przestrzeni.

Dzieci muszą mieć swoją sypialnię, gdzie na każde dziecko powinno wypadać jakieś 10—12 metrów sześciennych przestrzeni.

Niezdrowem i nieracjonalnem jest sypianie dzieci w jednym pokoju z dorosłymi.

A jeszcze gorszem jest wybieranie na sypialnię jakiejś małej komórki omal że nie ciemnej, albo półciemnej w najgorszej części mieszkania i wtłoczenie tam całej rodziny, jak się to u nas często praktykuje. I to tylko po to, żeby mieć „salon" odświętnie przybrany, do którego jednak nie wolno wejść nikomu z rodziny, zwłaszcza nikomu z dzieci, bo salon ten służy na przyjęcie gości, którzy kilka razy do roku przychodzą na parę godzin. Taki „salon" w małem mieszkaniu — to skrofulicznie i wiecznie blade dzieci, stale skarżące się na ból głowy, to nie odrobione w czas lekcje młodzieży szkolnej, to uczucie zmęczenia i ciężaru w głowie po nocy u całej rodziny. Nie salon dla przygodnie przychodzących do nas ludzi jest najważniejszym w naszem mieszkaniu, lecz sypialnia, w której spędzamy $1/3$ część życia naszego. Nie mniejsze znaczenie ma też pokój dziecinny, w którym w naszym klimacie często całe dnie spędzają dzieci w okresie pierwszego dzieciństwa. To też te 2 pokoje muszą być największe, najświatlejsze i koniecznie słoneczne.

Bardzo pożytecznie jest też mieć osobny pokój na spożywanie posiłków, w czasie których gromadzi się cała rodzina. Jednakże w braku miejsca możemy jadać w sypialni albo w kuchni. Kuchnia natomiast nie powinna być pokojem sypialnym i źle jest dla porządku i dla zdrowia naszego, jeśli tam sypia służąca. Po sypialni jest kuchnia najważniejszą ubikacją w mieszkaniu. Przecież to mała fabryczka, w której przygotowujemy z produktów spożywczych pokarmy, a pokarmy te, strawione w przewodzie pokarmowym i przyswojone przez nas, pójdą na odbudowę komórek naszego organizmu, zniszczonych wskutek pracy. Jeśli więc kuchnia będzie ciemna, mała, brudna, pełna niepotrzebnych łachmanów i gratów, to i w pożywieniu naszem będą cząstki tego brudu i kurzu i pożywienie to nie będzie ani zdrowe i smaczne, ani tak apetyczne, jak pożywienie pochodzące z czystej kuchni.

A więc najniezbędniejszemi częściami składowemi mieszkania są: sypialnia i kuchnia, czyli że bardzo małej rodzinie może wystarczyć jedno pokojowe mieszkanie z kuchnią. Dla większej rodziny potrzebne jest mieszkanie 2—3 pokojowe, to jest 1—2 sypialnie, jadalnia i kuchnia. Mieszkanie bez kuchni jest nie do pomyślenia, gdyż przy gotowaniu wytwarza się dużo pary wodnej, lotnych związków pachnących, a czasami powstaje też i czad; widzimy więc, że powietrze w kuchni zanieczyszcza się znacznie. Nie wszystkie związki chemiczne, zanieczyszczają powietrze kuchenne, są szkodliwe dla zdrowia, mogą jednak nawet nieszkodliwe związki pachnące nieprzyjemnie drażnić powonienie, wywoływać ból głowy, nudności, zwłaszcza u dzieci, i czynić pobyt w mieszkaniu wprost niemożliwym.

Dr. Janina Bortkiewicz-Rodziewiczowa
Wilno.



Mieszkanie niehigjeniczne.



Mieszkanie higjeniczne.

ŚWIERZB

TAKIE warunki gromadnego życia, jakie stanowi szkoła, stwarzają doskonałą okazję do nabawienia się banalnej, lecz przykrej choroby, jaką jest świerzb.

Wywołuje ją pasorzyt zwierzęcy, zwany świerzbowcem, mały, ale okropnie brzydki, jakby fantastycznie owłosiony gad, usiłujący gospodarzyć w najbardziej powierzchownych warstwach skóry — w naskórku zrogowaciałym, w który wkręca się i toczy powierzchowne nory. Świerzbowiec może zaatakować każdy odcinek skóry, z upodobaniem jednak sadowi się w pewnych okolicach, jak np. na rękach między palcami, na nadgarstku, w okolicy łokci i pach, w okolicy stawów skokowych, u dzieci na pośladkach, u kobiet wokoło brodawek sutkowych, omija natomiast twarz, szyję i grzbiet.

W miejscu usadowienia się pasorzyta widać wyraźne szare kręte brózdy, odpowiadające norom, wygrzebanym w naskórku przez samicę i wypełnionym jajami. Na końcu nory spostrzec można drobne pęcherzykowate wzniesienia, w których kryje się pasorzyt.

Temu procesowi toczenia zrogowaciałego naskórka towarzyszy silny świąd skóry, wywołujący drapanie. Świąd ten jest szczególnie dokuczliwy w nocy. W następstwie drapania brudnemi palcami przychodzi do zakażenia bakterjami ropnemi, powodującemi najróżnorodniejsze postacie ropnego zapalenia skóry. Rumienie, grudki, krosty, strupy, liszajce, czyraki, a nawet duże ropnie — oto bogaty obraz chorobowych zmian skóry, towarzyszących świerzbowi.

Choroba jest łatwo uleczalna. Nie wystarczy jednak zastosowanie leku, zabijającego pasorzyty, konieczną nadto jest rzeczą poddanie zarówno bielizny, jak i odzieży chorego dokładnej dezynfekcji i zbadanie otoczenia chorego w kierunku obecności świerzbu.

Leczenie najpraktyczniej jest przeprowadzić maścią Wilkinsona, zawierającą dziegieć drzewny i siarkę. Leczenie rozpoczynamy wieczorem. Po kąpieli ciepłej z namydlaniami wcieramy dokładnie maść w całą powierzchnię skóry, omijając jedynie twarz i szyję. Wcieranie maści powtarzamy następnego dnia rano i wieczorem. Nazajutrz urządzamy kąpiel i podajemy czystą bieliznę i oczyszczoną odzież.

Po przeprowadzonej kuracji niejednokrotnie przez jakiś czas jeszcze świąd skóry utrzymuje się, odnieść go jednak wówczas należy do podrażnienia nerwowego, zwłaszcza u kobiet i osób wrażliwych. *H.*

NIE BIJ... NIE BIJ!

KIEDYŚ omal nie dostąpiłem odpustu zupełnego. Tak jest, chciałem zabić babę, a podobne uczynki nie przemijają bez uznania i nagrody. Jak nazwać tę cnotę, dzięki której stłumiłem ów szlachetny impuls, sam nie wiem. Musiała to być jednak wielka cnota, bo wielkie było moje pragnienie.

Zaczęło się to od naświetlań lampą kwarcową. Kiedyś przyprowadziła potulna i brudna kobiecina swego biednego rachitycznego Marjanka do naświetlań. Marjanek wełniane miał majtki i nieforemną głowę, a beczał tak głośno, że zagłuszył wszystkich swoich rówieśników, którzy razem z nim przyszli rozkoszować się ultrafioletową plażą.

— Nie bij! Nie bij! — krzyczał na całe swoje młode i mocne gardło, a zaślinił się przytem cały, jak w takiej okazji należy. Uspakajałem i zabawiałem dzieciaka, jak tylko na to zdobyć się może stary kawaler — nie pomagało. Matka owego dziecka przyszła mi w tem z pomocą. Zanim zdjęła z krzywych nóżąt wełniane majtki, brudną i ciężką łapą kilka razy uderzyła Marjanka w nieforemną głowę. Zrobiła to zdecydowanie, szybko i wprawnie. Znać było wieloletnie doświadczenie. Efekt wychowawczy — natychmiastowy! Dziecko zaniosło się od płaczu, zsiniało, umilkło. Przez małą chwileczkę było istotnie tak cicho, że słychać było dokładnie jak — mnie szlag trafia. Później Marjanek krzyczał i ja krzyczałem. Marjanek krzyczał — nie bij! — nie bij! ale co ja krzyczałem, nie mogę tutaj napisać. Domyślam się, że tak się krzyczy na chwilę przed popełnieniem zabójstwa. Ale co najważniejsze, babina owa zdawała się zupełnie nie rozumieć, czego właściwie od niej chcę, dlaczego z taką furją zaraz zrana jej wymyślam.

Może i Czytelnik niejeden będzie miał o to samo do mnie pretensje. Przecież bicie dzieci niegrzecznych, stosowanie kary chłosty w wychowywaniu dziecka jest od dawna wypróbowanym, dzielnym środkiem pedagogicznym, posiadającym swoje obszerne uzasadnienie naukowe. Kiedy się je czyta, ma się wrażenie, że i wobec sceptycznego czytelnika autor najchętniej zastosowałby „karzącą dyscyplinę". Bo bunt przeciw niej „wypływa z owego dumnego pojęcia niezależności osobistej, które ani nie jest rozsądne, ani chrześcijańskie, lecz z istoty swej barbarzyńskie... Cóż może być bardziej fałszywego, bardziej przeciwnego prostocie, umiarkowaniu i skromności ducha — tym najlepszym ozdobom młodości i najlepszej obietnicy szlachetnego wieku dojrzałego" — jak ów protest przeciw używaniu kar cielesnych?! Oto sąd jednego z czołowych wychowawców „postępowej" Anglji, podzielany przez ogromną większość dyplomowanych wychowawców i poczciwych ojców, a jeżeli nawet teoretycznie potępiany, to w każdym razie w praktyce stosowany. Owa rozkrzyczana babina mogłaby wytoczyć na swoją obronę „światłą opinję" czołowych pedagogów i lekarzy, i kto wie, czy ja sam, „w istocie swej barbarzyński" nie musiałbym opuścić wstydliwie porcząt, aby się poddać tej bolesnej, ale jedynej i niezawodnej metodzie nauczania „pokory i skromności ducha".

Zanim jednak te cnoty posiędę — krzyczę i wymyślam na całe gardło nietylko owej babinie, która w przeciągu czterech lat z Marjanka potrafiła uczynić zahukanego matoła i biednego idjotę, ale wszystkim wyznawcom rózgi i paska, usiłującym biciem, gwałtem i okrucieństwem nauczyć dziecko miłości dobra i cnoty.

Metody te osiągają zawsze wręcz przeciwny skutek. Dziecko, które w imię miłości bijemy, odczuwa to zawsze jako krzywdę, budzi w sobie pragnienie odwetu, które zacznie wyładowywać najpierw w okrutnem zadręczaniu zwierząt, później w bójkach z kolegami; kiedyś, jeżeli wybuchnie wojna, będzie dzielnie walczył z nieprzyjacielem, a na starość będzie tłukł własne dzieci, by w nie zaszczepić własne cnoty. Przypomina mi się opowiadanie Czechowa o wujku, który usiłował nauczyć młodego kota łapania myszy. „Przyniósł mysz do pokoju, w którym był kot; lecz instynkt łowiecki kota nie był jeszcze rozwinięty i kot nie zwracał na mysz żadnej uwagi. Wobec tego wuj zbił kota. Następnego dnia powtórzyło się to samo — i tak przez szereg dni następnych. Wkońcu wuj doszedł do przekonania, że jest to kot głupi, zupełnie niepojętny. W późniejszem życiu kot — skądinąd zupełnie normalny — kiedykolwiek ujrzał mysz, uciekał, drżąc ze strachu. Podobnie jak kot — kończy Czechow — miałem honor pobierania nauki łaciny od mego wujka".

Metody stosowania kar cielesnych nietylko nie prowadzą do pożądanego celu, ale przynoszą nieopisane szkody. Jestem skłonny twierdzić, że dzisiejsza okrutna, walcząca i gotująca walkę ludzkość obarczona jest tragicznem dziedzictwem tyrańskich skłonności, rozbudzonych i systematycznie podsycanych od wczesnego dzieciństwa naszym barbarzyńskim sposobem wychowywania.

Miłość, radość i szczęście w dzieciństwie są bezwzględnie konieczne dla wytworzenia lepszego typu człowieka.

Rodzice, którzy rózgą chowają swe dziecko, czynią mu niepowetowaną krzywdę i osiągają wręcz przeciwny efekt wychowawczy.

Poruszam ten problem na łamach „Drogi do Zdrowia", gdyż ze stanowiska higjeny społecznej ma on pierwszorzędne znaczenie. Lekarz-społecznik, obserwujący pilnie masowe zjawiska, dotyczące zdrowia powszechnego, nie może patrzeć obojętnie, jak barbarzyństwo i zacofanie rodziców i wychowawców burzy i spacza psychikę dziecka, jak na miejsce miłości, dobroci i łagodności zaszczepia się w jego duszę nienawiść, okrucieństwo i sadyzm.

-wicz.



RADY DLA POŁOŻNIC

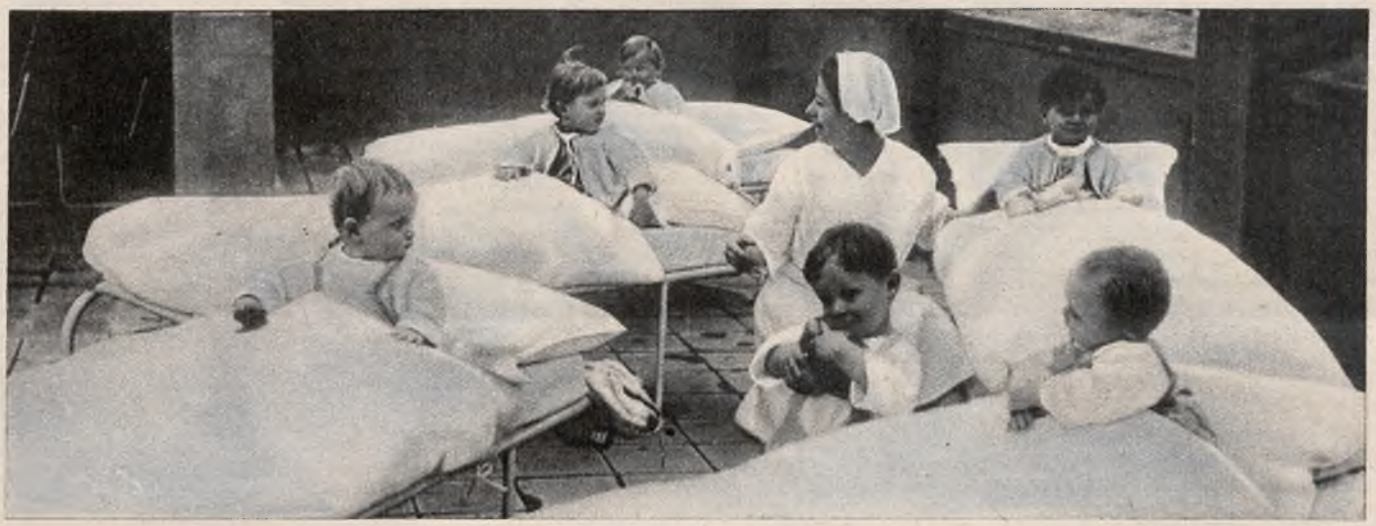
URODZENIE dziecka jest wielkim wysiłkiem całego organizmu, pracą wyczerpującą ogromnie młodą matkę, dlatego położnica w pierwszych tygodniach, a zwłaszcza w pierwszych dniach potrzebuje bezwzględnego spokoju i ciszy. Okres poporodowy trwa sześć tygodni — dopiero po upływie tego czasu organy rozrodcze kobiety wracają do normalnego stanu, takiego jak przed zajściem w ciążę. Zatrzymać kobietę przez cały ten czas w łóżku byłoby rzeczą równie nierozsądną, jak pozwolić jej wstać drugiego czy trzeciego dnia. Fatalne skutki przedwczesnego wstania, w postaci skrzywień macicy, lub wynicowania jej, upośledzonego trawienia, wędrującej nerki i t. d. widzimy często u kobiet z proletarjatu, które już na trzeci dzień podejmują normalną pracę; zbyt przewlekłe leżenie jednak, też nie wpływa dobrze na zdrowie. Doświadczenie wykazało, że kobieta powinna zacząć ostrożnie wstawać, gdy puls i temperatura wrócą do normy, krwawienie ustanie i zmieni się w białawe odchody i gdy ma dobre samopoczucie. Są to oznaki że organizm wraca do normalnego stanu, co zazwyczaj przypada na dziewiąty lub dziesiąty dzień połogu. Oczywiście mogą się zdarzyć pewne odchylenia od tej normy, które należy traktować indywidualnie i w danym razie przedłużyć okres leżenia.

Bezpośrednio po porodzie należy ułożyć młodą matkę na wznak i dać jej kompres z wystałej wody z dodatkiem soli na brzuch, by przyspieszyć zwijanie się macicy — po trzech dniach zakłada się jej silną, elastyczną opaskę i wtedy może już poruszać się i leżeć na boku, czwartego dnia o ile przebieg połogu jest normalny może zacząć ostrożnie siadać na łóżku. Bardzo wskazane są zmywania alkoholem, pobudzają bowiem obieg krwi i przyspieszają powrót do zdrowia.

Trzeciego dnia na pierwszy plan wysuwa się kwestja karmienia noworodka. Jest to sprawa bardzo ważna, a wiąże się z nią pielęgnowanie piersi. Już w czasie ciąży, począwszy od szóstego miesiąca, dobrze jest nacierać brodawki alkoholem z taniną, by je zahartować i wzmocnić. Przed przystawieniem dziecka do piersi należy brodawkę przemyć roztworem kwasu borowego lub przegotowaną wodą — po karmieniu osuszyć i okryć czystą chusteczką. W razie uszkodzenia naskórka brodawki, co często zdarza się w pierwszych dniach karmienia, trzeba smarować brodawki gliceryną z dodatkiem taniny, lub kwasu borowego. Bezwzględna czystość jest w tym wypadku niezbędna, by uniknąć zakażeń i wrzodów w piersiach.

Odżywianie położnicy od pierwszego dnia powinno być posilne, lecz lekko strawne; na djetę jej składać się powinny: mleko, białe mięso, jarzyny i owoce surowe lub gotowane.

Dr. Marja Gołębiowska



WIELKI KONKURS DLA CZYTELNIKÓW DROGI DO ZDROWIA

DOBRE I ZŁE STRONY LEKARZA DOMOWEGO

Redakcja „Drogi do Zdrowia" rozpisuje niniejszem konkurs na pracę pt.: „Dobre i złe strony Lekarza Domowego na terenie Ubezpieczeń Społecznych".

W konkursie mogą wziąć udział wszyscy Czytelnicy „Drogi do Zdrowia". W pracy należy omówić, jak wyglądało lecznictwo w Ubezpieczalni Społ. dotychczas, co się zmieniło przez wprowadzenie lekarza domowego, co zyskali a co stracili ubezpieczeni. Odpowiedź winna być krótką (od 50—100 wierszy drukowanych) i rzeczową, gdyż o przyznaniu nagrody zadecyduje nie poprawność formy, lecz treściwe i trafne ujęcie sprawy.

Termin nadsyłania prac konkursowych upływa z dniem 1 sierpnia.

Prace należy nadsyłać bez podpisu, w kopercie zaopatrzonej znakiem, który ma również być umieszczony na drugiej zalepionej kopercie, zawierającej nazwisko i dokładny adres autora oraz kupon konkursowy, wycięty z numeru 3-go „Drogi do Zdrowia".

Redakcja ustanawia następujące 3 nagrody:

1) 20 zł gotówką,
2) 15 zł gotówką,
3) 10 zł gotówką,
4) 5 zł gotówką
5—10) roczna prenumerata „Drogi do Zdrowia".

Najlepsze artykuły będą umieszczone w „Drodze do Zdrowia".

Nr. 3 DROGA DO ZDROWIA KUPON KONKURSOWY



WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką poczt. rocznie 2 zł. numer poied. 30 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr. Władysław Medyński. Wydawca: Ubezpieczalnia Społeczna w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia" Kraków ul. Batorego 3. Telef. 150-80. — Drukarnia Narodowa w Krakowie